

# YAR Coaching: Werkwijze

## 1. ORIËNTATIEMOMENTEN VOORTRAJECT VOOR JONGEREN

Acht weken voor de start van de residentiële trainingsweek worden er minimaal tien oriëntatiemomenten georganiseerd voor jongeren. Zij kunnen naar een oriëntatiemoment komen samen met hun ouders, begeleiders of andere vertrouwenspersonen. De oriëntatieavonden vinden plaats in een zorgvuldig gekozen locatie waar zowel in grote als in kleine groepjes kan worden gewerkt. YAR Vlaanderen organiseert ook oriëntatiemomenten in een gemeenschapsinstelling als één of meerdere jongeren daar verblijven. In een wel omschreven format worden jongeren onthaald en krijgen zij de informatie over het programma. Het doel van een oriëntatieavond is jongeren te laten inzien dat dit programma voor hen een kans kan zijn om hun leven op een andere, of meer succesvolle manier in handen te gaan nemen. Vrijwillige en professionele medewerkers van YAR Vlaanderen leggen in detail uit hoe het programma eruit zal zien. Zij krijgen naast de uitleg en de mogelijkheid vragen te stellen, ook getuigenissen van jongeren en vrijwillige medewerkers in een film te zien. Op het einde van het eerste deel van een oriëntatie krijgen de jongeren de

kans om zich kandidaat te stellen. Ze gaan meteen aan de slag om hun kandidatuur hard te maken door verschillende documenten in te vullen, maar ook door voor zichzelf drie concrete doelen te formuleren. De vrijwillige medewerkers zullen hen tijdens het oriëntatiemoment onthalen, ondersteunen maar ook interviewen. Voor ouders is een uitleg voorzien over het verdere verloop van het programma door één van de professionele.

Als een jongere niet aanwezig is op het oriëntatiemoment zal de jongere terug gecontacteerd worden door een professionele medewerker van YAR Vlaanderen om hem terug uit te nodigen voor een oriëntatiemoment of een individueel gesprek. De professionele medewerker houdt de verwijzer van de jongere altijd op de hoogte van de stand van zaken.

## 2. TUSSEN ORIËNTATIEMOMENT EN VOORBEREIDINGSDAG

Nadat een jongere zich kandidaat stelde op een oriëntatieavond wordt de jongere gekoppeld aan een vrijwillige coach die hem tot aan fase twee, de intensieve residentiële trainingsweek, zal coachen. De wekelijkse telefonische contacten focussen vooral op het informeren en motiveren van de jongere

om goed voorbereid aan de voorbereidingsdag te kunnen deelnemen. De vrijwillige medewerkers uit het voortraject engageren zich om gedurende de duurtijd van het voortraject twee tot drie jongeren te coachen en “warm” toe te leiden naar de voorbereidingsdag en, bij uitbreiding, hen voor te bereiden op de verdere deelname aan het coachingprogramma.

### 3. DE VOORBEREIDINGSDAG

De 2de fase voor de jongere binnen het coachingprogramma kondigt zich aan met een voorbereidingsdag. Deze vindt drie dagen voor het vertrek van de jongeren naar de residentiële trainingsweek plaats. Door deel te nemen aan de voorbereidingsdag worden de kandidaat-jongeren, deelnemers aan het programma. De voorbereidingsdag is het eerste moment waarop kandidaat-jongeren elkaar ontmoeten, waar zij de talloze vrijwillige medewerkers ontmoeten en kennismaken met de professionele medewerkers die dit programma in goede banen leiden. Het is een lange dag (van 8u00 tot 18u00) waarop jongeren worden onthaald, in kleine groepjes samen met vrijwillige medewerkers aan het werk gaan, in een kleine groep ook bevraagd worden over hun motivatie, hun woord geven voor het naleven van regels en afspraken, om uiteindelijk in de cursusruimte aan de slag gaan. In de eerste cursussessie

staan thema's op het programma die voor de kandidaat-jongeren meer inzicht en informatie bieden, zij stellen zichzelf voor en spreken zich uit over de doelen die zij vooropstellen. De voorbereidingsdag is een essentieel onderdeel van het coachingprogramma en heeft tot doel kandidaat-jongeren te laten ervaren hoe dit programma in zijn werk gaat. Ze krijgen hier alle informatie over het verdere verloop én er wordt ingegaan op wat er nodig is opdat zij succesvol kunnen zijn in dit programma. Opnieuw gebeurt dit op een strak gestructureerde en vastgelegde wijze. De vrijwillige coaches van het voortraject, coaches van de residentiële trainingsweek én van het natraject worden uitgenodigd om deze dag mee gestalte te geven.

### 4. TUSSEN VOORBEREIDINGSDAG EN VERTREK DAG

Na de voorbereidingsdag gaan de deelnemers terug naar hun leefomgeving, naar huis of de plek waar zij verblijven. In de drie dagen die volgen op de voorbereidingsdag worden zij nog intensief opgevolgd door hun vrijwillige coach van het voortraject. Ze worden tot in detail verder gebriefd over hoe zij zich verder kunnen voorbereiden om naar de residentiële trainingsweek te vertrekken. Hiermee bedoelen we: zich mentaal voorbereiden om gedurende zes dagen een intensief traject

aan te gaan en aan zichzelf te gaan werken. Maar ook heel praktisch: wat moet wel en mag niet mee in de bagage, hoe gaan zij hun omgeving inlichten, welke telefoonnummers zijn belangrijk, welke afspraken moeten worden gemaakt vooraleer zij zes dagen weggaan, hoe wordt het vervoer georganiseerd,... Deze voorbereiding moet jongeren in staat stellen ongehinderd aan deze intensieve residentiële trainingsweek te kunnen starten.

## 5. DE VERTREK DAG

Op de vertrekdag naar de residentiële trainingsweek worden de deelnemers opnieuw onthaald binnen dezelfde format als tijdens de voorbereidingsdag. Met dit verschil dat wanneer zij zich aanmelden, zij hun bagage bij hebben. De bagage wordt met veel aandacht onderzocht om na te gaan of de jongere voldoende kleding heeft voor zijn residentiële trainingsweek.

Op hetzelfde moment wordt ook gekeken naar spullen die niet mee mogen op de residentiële trainingsweek.

Niet alleen wordt gecontroleerd of alles praktisch in orde is, ook wordt in kleine groepjes opnieuw in alle helderheid de motivatie getoetst.

Eens alle deelnemers zijn onthaald en de nodige gesprekken in kleine groep (motivatie, engagement om zich in te zetten,

afspraken en regels) hebben doorlopen, worden zij in de cursusruimte ontvangen. Een korte sessie maakt de overgang naar fase twee formeel. Zij maken dit hard door 's middags de bus op te stappen richting de site waar de intensieve training plaats zal vinden. De vertrekdag betekent voor de deelnemers de doorstart naar fase twee in het programma. Zij werden hierop gedurende de voorafgaande weken voorbereid. Ze stelden voor zichzelf, met de ondersteuning van de vrijwillige medewerker, de doelen scherp die zij vooropstelden. De opbouw naar deze effectieve start, om zich gedurende zes dagen te gaan onderdompelen in een persoonlijkheids-training-sprogramma, werd grondig voorbereid. De inzet hiervan is de bewustwording omtrent de keuze die zij maakten en zich daar 100% voor te engageren.

## 6. INTENSIEVE RESIDENTIËLE TRAININGSWEEK

De eerste twee dagen van de residentiële trainingsweek staan in het teken van plaats maken in het 'rugzakje' dat deze deelnemers met zich meedragen. In dit 'leegmakingsproces' krijgen de jongeren de kans om over hun verleden te vertellen. Samen met de trainer gaan ze hun verleden een plaats geven door als het ware een inventaris van hun verleden op te maken. Zij worden in de cursusruimte, tijdens groepsgesprekken

onder de leiding van de cursusleiders, uitgedaagd over zichzelf te delen. Op dag drie en vier gaan jongeren nadenken over hun toekomst. In de training gaan jongeren leren inzien dat ze meer kunnen dan ze denken, dat de toekomst mogelijkheden biedt. De ochtend van dag twee, dag drie en dag vijf zullen zij een uitdagingenparcours tegen tijd afleggen, met de ondersteuning van alle medewerkers van YAR Vlaanderen. Alles staat of valt hier uiteraard met de veiligheid en geborgenheid die de gemeenschap op de site voor de jongeren creëert. Dag vier van de residentiële trainingsweek staat in het teken van een aantal outdoor-activiteiten. Hier zullen jongeren ondervinden wat het betekent om telkens weer één stapje verder te zetten en zich te laten coachen in uitdagende opdrachten in openlucht. Een externe organisatie wordt ingehuurd om deze activiteiten vorm te geven en te begeleiden. Dag vijf arriveren de vrijwillige coaches van het natraject op de site. Zij maken kennis met de groep jongeren en worden gebriefd over het curriculum en het verloop van de residentiële trainingsweek. 's Avonds laten de jongeren hun verleden op ceremoniële wijze achter op de site. De rituele koppeling aan hun individuele coach betekent dan ook de start van hun (nieuwe) toekomst. Dag zes bereidt de deelnemers voor op de terugkeer naar huis. In de wetenschap dat zij gedurende zes dagen werkten aan zichzelf,

keuzes maakten, coaching toelieten, een plan opmaakten en een standpunt over zichzelf formuleerden. In de aanloop naar en tijdens dag zes zelf wordt de jongeren duidelijk gemaakt dat hun kijk op de wereld veranderde, maar dat de context van waaruit zij vertrokken niet wijzigde. Met hun coach aan hun zijde staan zij echter wel sterk om hier in de toekomst op een andere manier mee om te gaan. Op het einde van de residentiële trainingsweek, vooraleer de deelnemers welkom thuis worden geheten, organiseren we een ouderbijeenkomst. Ouders worden uitgenodigd, bedankt voor het gestelde vertrouwen en ingelicht over datgene wat hun kind in de voorbije zes dagen heeft gedaan. Deze ontmoeting vindt plaats een uurtje voor de welkom-thuis, op dezelfde locatie.

## 7. WELKOM THUIS

Welkom thuis is de titel waaronder we het netwerk van de deelnemers, de vrijwillige coaches en partners van de organisatie uitnodigen. Bij de ceremoniële afsluiting van de residentiële trainingsweek bieden we de deelnemers samen met hun coach het podium aan. Zij krijgen de kans te getuigen over hun ervaring, maar ook om hun standpunt naar de toekomst uit te spreken. In de residentiële trainingssweek wordt dit mee voorbereid en ondersteund. Het netwerk

dat jongeren opnieuw ‘welkom-thuis’ heet na een zware zes-daagse residentiële trainingsweek is de belichaming van waarover dit programma werkelijk gaat. Het laat jongeren aan de lijve ervaren dat zij deel uitmaken van een ruimer geheel, dat zij waardevol zijn voor de gemeenschap en dat zij hierin alle steun en betrokkenheid krijgen. Voor mensen uit de context van de jongeren is dit de uitgelezen kans kennis te maken met de vrijwillige coaches, met de organisatie en uiteraard ook met hoe hun zoon of dochter een moedige stap zette. Het afsluiten van de residentiële trainingsweek luidt de start in van het negen maanden durende coachingtraject dat de jongere samen met zijn persoonlijke coach zal doorlopen.

## 8. HET NATRAJECT

### *Wekelijkse contacten | maandelijkse groepsbijeenkomsten*

Het natraject doorlopen de jongeren van thuis uit, vanuit de instelling of waar ze ook verblijven. De wekelijkse contacten (telefonisch en één ontmoeting) met de vrijwillige coach en de maandelijkse groepsbijeenkomsten vormen hier de format.

Hoe de coach en jongere mekaar contacteren, of waar en wanneer ze elkaar wekelijks ontmoeten, spreken coach en jongere samen af. De data voor de groepsbijeenkomsten liggen bij de start van coachingprogramma vast en worden door de

professionele medewerkers van YAR Vlaanderen omkaderd. In de wekelijkse ontmoeting met elkaar hebben coaches en jongeren de drie doelen als insteek om met elkaar aan het werk te gaan. Het interview dat jongeren hierover hebben afgelegd bij de kennismaking op een oriëntatieavond is de start. Het standpunt dat de jongere tijdens de residentiële trainingsweek over zichzelf heeft ingenomen is een krachtig instrument voor de jongere om als een verantwoordelijk persoon in het leven te gaan staan. Het concretiseren in het dagelijks leven is vaak een ander paar mouwen. De coach werkt met de jongere hieromtrent. De relatie die beiden aangaan is het cruciale instrument hiertoe. Maandelijks groepsbijeenkomsten zijn zowel voor de vrijwillige coach als voor de jongere bedoeld. Een groepsbijeenkomst is thematisch en de bijeenkomsten worden gradueel opgebouwd met oog voor de individuele trajecten en de groepsprocessen. Gedurende de negen maanden coaching zijn er niet enkel de wekelijkse contacten tussen de jongere en zijn vrijwillige coach. Er zijn ook wekelijks contacten tussen de professionele medewerkers van YAR Vlaanderen en de vrijwillige coaches daarnaast vindt er om de zes weken een ontmoeting plaats. De vrijwillige coaches worden op die manier ondersteund door hun coach: het coach-de-coach-principe. Het is in deze relatie dat het traject dat een

jongere aflegt accuraat wordt opgevolgd. In dit traject zijn er ook contacten met de buitenwereld: ouders, instelling, school, ... Deze contacten worden onderhouden door de professionele medewerkers van YAR Vlaanderen.

#### *Maandelijks coachesbijeenkomsten*

Voor de vrijwillige coaches is er een maandelijks coachesbijeenkomst. Tijdens deze coachmomenten wordt het curriculum voor de vrijwillige medewerkers verder uitgediept door een professioneel medewerker van YAR Vlaanderen. Naast het curriculum staan ontmoeting en uitwisseling centraal tijdens deze bijeenkomsten. Het traject dat jongeren afleggen betekent een persoonlijke groei, een proces waarvoor zij zelf kozen bij aanvang van het programma. Ditzelfde proces ervaren ook volwassenen in hun traject. Het bewustwordingsproces leidt ook voor hen tot een waardevol persoonlijk ontwikkelingsproces.

## 9. DE SLOTCEREMONIE

Het coachingstraject wordt ceremonieel afgesloten. De slotceremonie is een feestelijk moment waarop jongeren opnieuw het podium krijgen aangeboden en waarbij wij het gehele netwerk opnieuw uitnodigen. Dit keer om getuige te zijn van wat deze jongeren met hun coaches hebben verricht in hun programma. Jongeren delen in dit netwerk hun realisaties op persoonlijk vlak, maar ook de initiatieven die zij ondernomen hebben om zelf een bijdrage te leveren aan hun gemeenschap. Het doel van deze slotceremonie is de jongeren opnieuw te omringen met mensen uit het netwerk dat dit programma mogelijk maakte. De deelnemers aan het programma krijgen de gelegenheid om hier, samen met hun persoonlijke coach, te getuigen en hun successen te delen. Voor de vrijwillige coaches, verwijzers, betrokkenen, het brede netwerk van YAR Vlaanderen en mogelijke geïnteresseerden is dit een uitgelezen kans om getuige te zijn van de stappen die deze jongeren zetten in hun persoonlijke ontwikkeling en groei.